

# ¿CÓMO ORGANIZAR TU NEVERA EN 5 PASOS?

GUÍA DESCARGABLE PARA  
RESTAURANTES EFICIENTES



**#SOYEMPRESARIO**



La nevera es uno de los elementos más importantes que tienes en tu restaurante. Dedicarle tiempo a la organización y limpieza de los alimentos que guardas en ella es indispensable.

Sin importar el tamaño del refrigerador (pequeño o industrial), la prioridad es conservar los insumos para que mantengan su calidad, especialmente cuando se trata de carnes y artículos que deben conservarse a temperaturas específicas.

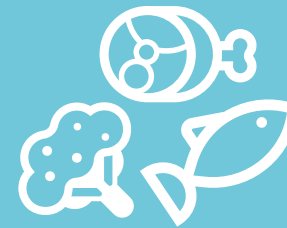
Recuerda que cumplir con las medidas sanitarias te permitirá brindar productos de calidad y fidelizar a tus clientes. No descuides estos aspectos, ya que serán factores clave en la recuperación de tu negocio.



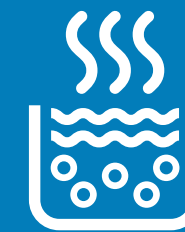
SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS, 2007), PARA MANTENER LA INOCUIDAD Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS ES NECESARIO CUMPLIR ESTAS CINCO ACCIONES:



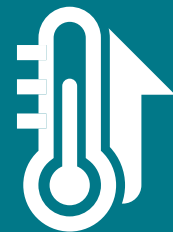
Garantizar la limpieza.



Separar los insumos crudos y los cocinados.



Cocinar por completo los alimentos.



Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas.



Usar agua y materias primas seguras.





# 5 PASOS PARA ORGANIZAR LA NEVERA DE TU RESTAURANTE

Como sabemos que es importante organizar la nevera de tu restaurante, te daremos 5 pasos para lograrlo con éxito.



## 01

### UBICA CADA COSA EN SU LUGAR

Tu refrigerador tiene un espacio ideal para cada alimento. Ubícalo en el lugar correcto y conservarás su **frescura, calidad y nutrientes** por más tiempo (Samsung, 2021).



#### • PARTE SUPERIOR

Los contenedores superiores son perfectos para ubicar productos que no requieran bajas temperaturas, por ejemplo, pastas frescas, conservas, anchoas, patés, carnes frías o ahumados.

En el nivel inferior puedes guardar productos envasados y listos para consumir como las ensaladas que vienen en bolsas. De igual forma, si abres un envase y está sin terminar, guárdalo en este espacio.



- **PUERTA**

Aprovecha la puerta de tu nevera, ya que **es el lugar menos frío**. Ubica en ella los productos que usas con mayor frecuencia (condimentos, mantequillas o mermeladas).

También es ideal para artículos verticales como salsas, aderezos y bebidas que no requieren mantenerse a bajas temperaturas.



- **ZONA MEDIA**

**La zona media es ideal para los lácteos (yogurt o quesos)**. De igual forma, puedes guardar alimentos que se dañen rápidamente, como platos cocinados y sobrantes.

**Los embutidos y alimentos que deben conservarse en el refrigerador una vez abiertos también se reservan en este espacio.**



## • ZONA BAJA Y CAJONES

Las frutas y vegetales deben conservarse en la parte baja de tu nevera, especialmente en los cajones. Además, se recomienda separarlos en distintos cajones para que mantengan su frescura.

Sin embargo, debes saber que no todos pueden refrigerarse. Por ejemplo, alimentos como bananos, albahaca, papaya, cebollas, aguacate, piñas, manzanas, peras y papas es mejor déjalos afuera. Adicionalmente, retíralos de sus respectivas bolsas antes de guardarlos para que no se humedezcan y deterioren.



## • CONGELADOR

Al congelador deben ir todos los alimentos que requieren una temperatura menor de 0°C. Conserva el orden adecuado en esta área, para evitar la proliferación de bacterias y mantener las propiedades de cada alimento.

Las carnes, pescados y pollos crudos, así como los congelados (papas fritas y hamburguesas), van en esta parte de tu nevera. También puedes usar envases herméticos para guardar tus platos cocinados en salsas.



## 02

## LIMPIA A PROFUNDIDAD 1 VEZ AL MES

Una nevera limpia es un espacio seguro que garantiza las normas de higiene y mantiene la calidad de los alimentos. Estos consejos te ayudarán a tener el refrigerador en óptimas condiciones (Chavarrías, 2014):

- ¡Limpia los derrames inmediatamente! Así previenes las bacterias y la contaminación cruzada.
- Lava paredes, estantes y cajones con una esponja limpia, agua tibia y jabón. Enjuaga y seca con toallas de papel o un paño limpio y desinfecta con vinagre.
- No olvides limpiar las manijas y la puerta, ya que acumulan gran cantidad de gérmenes.
- Revisa semanalmente todos los envases. Limpia los recipientes manchados por fuera y desecha los alimentos descompuestos.
- Haz un lavado profundo 1 vez al mes. Desconéctala, vacíala y límpiala completamente, incluidas bandejas y cajones.

### 03

## ENVUELVE Y ETIQUETA LOS ALIMENTOS

Almacenar y empacar adecuadamente los alimentos dentro de la nevera es muy importante para evitar la aparición de malos olores. Al compartir espacios es muy fácil que un producto sin envasar adquiera el aroma y sabor de otro. Por eso, es vital que dentro del refrigerador todo se conserve en su empaque o en envases herméticos.

Lo anterior aplica especialmente para carnes y verduras, ya que al momento de servir las el cliente puede percibir las de forma desagradable. Esto debido a que su sabor u olor podrían cambiar, afectando la experiencia al degustarlas. Por ello, es recomendable que revises tus envases regularmente y que deseches lo que esté descompuesto.





Otro consejo útil para mantener la limpieza y el orden es envolver con papel film o vinipel los alimentos abiertos, usar envases con tapas y etiquetarlos con fecha de caducidad y contenido. Esto te ahorrará tiempo y espacio. Además, conseguirás fácilmente tus insumos y garantizarás la calidad de los alimentos.

Gracias a esto, tu comida durará más tiempo y evitarás derrames, malos olores y contaminación que, al final, se traducen en pérdidas y desechos innecesarios.

Recuerda que es importante no sobrecargar tu nevera. Lo ideal es mantener espacios libres para que circule adecuadamente el aire frío.







## 04 REVISA LA TEMPERATURA

La temperatura es un factor clave para garantizar la calidad de los alimentos. **No todos los productos deben conservarse bajo las mismas condiciones de frío, por lo que debes ubicarlos en el espacio correcto.**

Si te preguntas a qué temperatura interna debe estar tu nevera, lo ideal es que sea a un máximo de 4°C, aunque esto varía entre las distintas zonas (Chavarriás, 2014).

No olvides que solo debes introducir tus alimentos cocidos cuando estén fríos. Déjalos afuera unos minutos (menos de 1 hora) si permanecen calientes, esto reducirá el consumo de energía. Cuando llegues del supermercado, introduce rápidamente los congelados para no romper la cadena de frío.

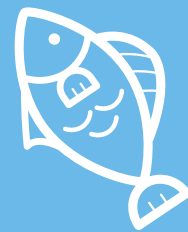


**05**

## NO OLVIDES LAS FECHAS DE CADUCIDAD

El tiempo de caducidad de los alimentos es algo que debes conocer. Al comprobar las fechas de cada uno, podrás ordenarlos y dejarlos o no dentro del refrigerador.

Ubícalos detrás o adelante, según lo más nuevo o viejo (lo que debes consumir primero).  
A continuación, te damos ejemplos sobre el tiempo de duración de ciertos alimentos  
(Chavarriás, 2014):



Pescado fresco y  
carne picada: 2 días.



Carnes y pescados  
cocinados: 2 y 3 días.



Leche abierta:  
3 y 4 días.



Huevos:  
2 y 3 semanas.



Los beneficios de organizar tu nevera son muchos: ahorras energía, evitas la contaminación y el desperdicio y garantizas que tus insumos se conserven mejor, especialmente si tu restaurante maneja grandes cantidades de alimentos que requieren un refrigerador acorde a tus necesidades.

Hay neveras que son ideales para el sector de alimentos por su tamaño y funcionalidad. Más allá de escoger un modelo u otro, lo importante es que contemples tres elementos clave que te ayudarán a tomar la mejor decisión (Bonilla, 2015).

1. Tamaño y espacio disponible.
2. Eficiencia y consumo de energía.
3. Durabilidad.





Las convencionales de dos puertas dependen de un motor y tienen congelador en el nivel superior. Estos modelos suelen tener un consumo menor al de las modernas (neveras tipo combi) y son ideales para cocinas pequeñas que no requieran gran espacio de congelación.



Los refrigeradores combi te brindan la posibilidad de tener el congelador en la parte inferior y trabajan con motores independientes. Por ende, brindan mayor comodidad y funcionalidad. Además, el tamaño del congelador es el doble de una nevera convencional.



Por su parte, los modelos French Door tienen una característica muy novedosa, ya que cuentan con cajones individuales para el área de congelación. Esto es muy útil al momento de buscar y guardar alimentos durante el día.



Ahora bien, las neveras industriales son indispensables para algunos negocios y te diremos por qué. Son uno de los enseres que deberías tener en tu restaurante, ya que conservan alimentos y bebidas a bajas temperaturas ( $-25^{\circ}\text{C}$  y  $6^{\circ}\text{C}$ ). Además, son muy útiles para almacenar carnes, quesos, frutas o verduras (Macías, 2020).

Anímate a llevar a cabo estos 5 pasos para que tu refrigerador sea un espacio limpio, ordenado y seguro. ¡Así también extenderás su vida útil! Esto será clave para tu negocio, no solo para ofrecer a tus clientes platos de alta calidad, sino también para evitar sanciones por insalubridad.





# ¿CÓMO ORGANIZAR TU NEVERA EN 5 PASOS?

GUÍA DESCARGABLE PARA  
RESTAURANTES EFICIENTES